

ほけんだより11月

令和3年11月4日
府中市立若松小学校
校長 小林 力

急に寒さが深まりました。例年、この時期にはインフルエンザや感染性胃腸炎が増える時期とされていますが、昨年度からは、感染症に対する予防が一人一人徹底されており、インフルエンザや感染性胃腸炎はほとんど流行しませんでした。今年の冬は、いつどんな感染症が流行するかわかりません。まだまだ感染症予防のご協力をお願いします。



11月の保健行事

秋の歯科健診 18日(木) 2・4・6年 / 25日(木) 1・3・5年

- ◎当日の朝は、必ず歯をみがいてから登校するようお願いします。
- ◎結果のお知らせは、全学年の健診が終了次第お知らせします。
- ◎例年、医療機関を受診した後、受診結果を学校へ提出いただいていたのですが、今年度から学校へ提出していただく必要はありません。

日光林間学校事前健診 26日(金) 6年

健康観察カードを必ず
持ってきてください。

脊柱側弯検診 29日(月) 5年・経過観察者 ※対象者は後日お知らせします

保護者の方へ

インフルエンザが流行する季節が近づいてきました。出席停止期間等の変更はありませんが、下記のことについてご確認をお願いします。

- ①インフルエンザと診断されましたら、学校へご連絡ください。
- ②医師の指示にしたがい、感染の恐れがなくなるまで登校を見合わせてください。
- ③登校する際は、「登校連絡票（インフルエンザ）」を児童に持たせてください。
※「登校連絡票（インフルエンザ）」は、医療機関で記入するものではなく、保護者に記入していただく書類です。
※用紙は、学校からもお渡しできますが、若松小のHPからもダウンロードすることができます。

予防接種については、インフルエンザにかかる可能性を低くするだけでなく、かかったときの症状が軽度で済む効果が期待できます。接種してから2週間～5カ月間で効果がみられるので、受けられる方は11月中をおすすめします。

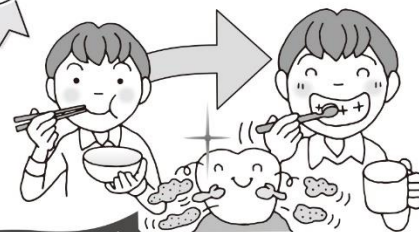
11月8日は「いい歯」の日

今日から
できる!

歯に「いいこと習慣」

いいこと
習慣
01

「食べたらみがく」で歯垢を狙いうち



こんないいことか

むし歯も歯周病も歯垢（細菌のかたまり）が原因で起こります。うがいでは取れませんが、歯ブラシで歯垢をこすり落とすことでどちらの病気も防げます。

いいこと
習慣
02

ストップ! おやつのだらだら食べ



こんないいことか

むし歯菌は食べ物の糖分から酸を作り、歯を溶かします。歯がどんどん溶かされ、むし歯になるのを防ぐため、おやつは時間を決めて食べるようにしましょう。

いいこと
習慣
03

ひと口30回、もぐもぐしよう



こんないいことか

よく噛むとたくさん出るのがだ液です。歯を溶かす「酸」を薄めてむし歯を防いだり、食べかすなどの汚れを洗い流して口の中をきれいにしてくれます。

いいこと
習慣
04

年に1～2回はプロの目でチェック



こんないいことか

隅々までみてもらえるので、むし歯などのトラブルを早く発見できます。歯みがきで取りきれなかった歯垢や歯石の除去もプロケアだからできることです。

小さいときから習慣に きれいな姿勢

本を読んでいるとき、食事のとき…

お子さんの丸まった背中や姿勢が気になったことはありませんか？

「筋力」がポイント

ピンと背筋の伸びたきれいな姿勢には、筋肉が必要。思いっきり外遊びをして、筋肉を発達させることが大切です。

ハードな筋力トレーニングではなく、遊びで体のすみずみまで使う経験をさせてあげましょう。

お手伝いでよい姿勢!?

もう一つ、おすすめなのがお手伝いです。そうじ、片付け、洗濯など、自然といろんな動きをする家事は筋力アップにぴったり。

小さいときから、生活の中でのびのびと体を動かすことを習慣にして、きれいな姿勢をサポートしてあげましょう。